

(All rights reserved.)

পথের সাথী ।

ডাক্তার

শ্রীকৃষ্ণতীন্দ্রনাথ মিশ্র,

প্রণীত, সংকলিত

ও

প্রকাশিত ।

প্রাপ্তিস্থান—রঘুরামপুর, পোঃ—বসন্তিয়া ।

জেলা—মেদিনীপুর ।

সন ১৩৫৬ সাল ।

মূল্য—১০ চার আনা মাত্র ।

(All rights reserved,)

পাথের সাথী ।

ডাক্তার

শ্রীক্ষিতীন্দ্রনাথ মিশ্র,

প্রণীত, সংকলিত

ও

প্রকাশিত ।

প্রাপ্তিস্থান—বরুয়ানপুর, পোঃ—বসন্তিঘা।

জেলা—মেদিনীপুর ।

সন ১৩৩৬ সাল ।

মূল্য—।০ চারি আনা মাত্র ।

Printed by

J. N. Jana.

at the Nihar Press Contai.

A FORE-WORD.

The "Pather Sathi" by Sj. Kshitindra Nath Misra will really—as the title signifies—serve as a companion and guide for all "in the pilgrimage between life and death," as a single perusal of the same has led me to believe. That it will be of incalculable help to all who hanker after *a life of morality and pure joy*, can not be exaggerated. Considering the moral degeneration of the mass now-a-days, the books of the this type must be encouraged by all who have within them a self-less love for their fellow men. Apart from the abstrusive religious and theosophical problems where-of a solution has been attempted in easy and unambiguous language intelligible to all, the special charm of the book consists in the clear elaboration of a lot of principles with regard to the ways of happy living—a problem now-a-days—the foundation for the same being obtained in the

precious suggestions of the great sages of far off days. Another charm of the book for the readers in the shape of valuable instructions ; the veritable laws of health, furnished at the foot of each page goes undoubtedly to add to the merit of the book. The suggestions, embodied herein which—however commonplace they may seem to the enlightened few—being collected within the narrow compass of a booklet, have been brought within the easy reach of one and all, will prove of inestimable value to all who care a bit for moral and health in life. The moral side of society must be the first and foremost concern, as men however intellectually great they may be will prove no strong and reliable prop for the society when they are morally low. Again it is on the morally strong men that vast social fabric will safely stand. Considering all these it is the duty of all men, having any patriotic fire within, to

help the circulation of the books which aim at instructing people on the moral side. The above booklet may be regarded as one of the kind and as such it will, I hope, meet with a cordial reception at the hands of all. One who has a mind to serve his country, will best achieve his aim by production and circulation of books of this type. As such my hearty thanks go to the author.

In conclusion I heartily recommend the book as an indispensibly necessary manual for all, who will not doubt its usefulness, if they have any respect for the ever-esteemed sayings quoted below :—

"If wealth is lost, nothing is lost,
If health is lost, something is lost,
If character is lost, everything is lost."

Contai, } Sd. Kshetro Mohan Chatterjee,
13-9-29. } B. A.

ভূমিকা ।

এই পুস্তকে কয়েকটা সার কথা মাত্র লিপিবদ্ধ হইল ।
এইগুলি পাঠকগণ নিজ নিজ জীবনে যথাসাধ্য অভ্যাস করিতে
চেষ্টা করিলে আশা করি মুক্তির পথে অগ্রসর হইতে
শান্তিলাভ করিতে পারিবেন । করুণাময় শ্রীভগবান
আমার এই উদ্দেশ্য সফল করিতে সহায় হউন ।

যদিও বাজারে একরূপ পুস্তকের অভাব নাই, তথাপি একরূপ
পুস্তকের যতই বাহুল্য হয়, ততই দেশের পক্ষে মঙ্গলকর ;
এই বিবেচনায় এই পুস্তকখানি মুদ্রিত ও প্রকাশিত হইল ।
ছাপান কার্যের সত্ত্বরতায় স্থানে স্থানে ছ' একটা ভুল থাকিয়া
গেল । আশা করি পাঠকবর্গ নিজগুণে সেগুলি ক্ষমা
করিবেন ।

সহৃদয় শিক্ষক মহোদয়গণের নিকট বিনীত নিবেদন এই
যে, এই পুস্তকখানিকে যদি তাঁহারা উপযুক্ত বোধ করেন
তাহা হইলে স্ব স্ব বিদ্যালয়ে ইহা পাঠ্যরূপে নির্দিষ্ট
করিবেন । ইতি

রঘুরায়পুর,

১৮ই ভাদ্র, ১৩৩৬ সাল ।

নিবেদক—

প্রভুনাথ ।

পথের সাথী ।

যা দেবী সর্বভূতেষু শান্তি রূপেণ সংস্থিতা ।

নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ নমোনমঃ ॥

প্রথম ও প্রধান কথা হইল—সত্‌পদেশ সমূহ শুনিয়া বা
জানিয়া কিছু হইবে না, উপদেশগুলি কার্য্যে পরিণত করিয়া
প্রত্যক্ষভাবে অনুভব করিতে হইবে । কেবল বিচার বা তর্কে
কোনও ফল হইবে না । পাণ্ডিত্যই ধর্ম্ম নহে ।

উদ্ধরেদাত্মনা আনং না আনমবসাদয়েৎ ।

আত্মৈব হ্যাত্মনো বন্ধুরাত্মৈব রিপুর্নাত্মনঃ ॥ (১)

বঙ্গানুবাদ—(১) নিজেকে নিজের উদ্ধার সাধন করিবে,
নিজেকে বিপন্ন করিও না । তুমি নিজেকেই নিজের বন্ধু এবং,
নিজেই নিজের শত্রু ।

এ সংসার তোমার স্থায়ী বাসস্থান নহে। এখানে অতিথির আয় দুই দিনের জন্ত আসিয়াছে। সেই নির্দিষ্ট দুই দিন ফুরাইলে চলিয়া যাইবে। ইহার ব্যতিক্রম করাইবার কাহারও ক্ষমতা নাই।

অনন্ত পরমেশ্বরই তোমার নিত্য কালের আশ্রয়; তিনি ব্যতীত আর নিত্য বস্তু কিছুই নাই। সুতরাং এই অনিত্য সংসার মোহে ডুবিয়া সেই নিত্য বস্তুকে ভুলিয়া যাইও না।

এই দেহ ফেলিয়া কোন মুহূর্তে যে বিদায় লইতে হইবে তাহার কিছুই স্থিরতা নাই। হয়ত পর মুহূর্তেই তোমার ডাক পড়িবে, অতএব এক্ষণে যেটুকু সময় পাও তাহার মধ্যেই কিছু কাজ করিয়া লও।

প্রথমে ঈশ্বরে দৃঢ় বিশ্বাস চাই—তাঁহার সৃষ্ট এই অদ্ভুত অনন্ত বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড, যাবতীয় ধর্মের প্রত্যেক সম্প্রদায়েই একজন না একজন ঈশ্বরকে বিশ্বাস করেন, বহু মহাপুরুষ ঈশ্বর প্রত্যক্ষ পর্য্যন্ত করিয়াছেন। যদি উপযুক্তরূপে চেষ্টা কর তবে তুমিও একদিন তাঁহাকে প্রত্যক্ষ করিবে।

পোষাক পরিচ্ছদ সর্বদা পরিষ্কার রাখিবে।

যাশাতে তাঁহার প্রতি দৃঢ় বিশ্বাস জন্মে তাহার জন্য প্রতিদিন নিয়মিতরূপে হিরচিত্তে তাঁহারই নিকট প্রার্থনা কর।

তিনি অদ্বিতীয় অথচ বহু, সর্বশক্তিমান অথচ নিষ্কির, নিরাকার অথচ সাকার, স্রষ্টাবান অথচ বরুণাময়, মহীয়ান্ অথচ অনীয়ান্, অচিন্ত্য অথচ চিন্ত্যনীয়,—মোট কথা তিনি কেমন তাহা ভাষায় প্রকাশ করা যায় না; এই মাত্র বলা যায় যে তিনি তাঁহারই সদৃশ।

ঈশ্বর বিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে চাই আত্মবিশ্বাস—আমি এই কার্য্য করিতে পারিবই; মানুষ যাহা একদিন পারিয়াছে আমিও তাহা পারিব। কারণ আমি মানুষ; শুধু তাই নয় “তিনি” আমাতে আছেন, “আমি” তাঁহার সন্তান। সুতরাং এমন কোন কার্য্যই নাই যাহা আমি করিতে পারিব না।

সংসার ত্যাগ করিয়া সাধন করিলে যে ঈশ্বর লাভ হয়, নতুবা হয় না, একথা ঠিক নহে, সংসারী ও সংসার ত্যাগী উভয়েই যদি “চিত্তশুদ্ধি” ও “বৃত্তিনিরোধ” করিয়া “শুদ্ধাভক্তি” লাভ করিতে পারেন তবেই তাঁহার সাক্ষাৎ পান।

সত্যে থাইবার অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাবেনা উচিত।

নিজের সমস্ত সামর্থ্য দ্বারা অল্প প্রাণীর সুখ শান্তি প্রাপ্তির জন্য কার্য্য, মন ও বাক্যে চেষ্টা করার নাম পরোপকার; ইহারই দ্বারা “চিত্তভক্তি” হয়। আর ভগবচ্ছিত্তা দ্বারা “বৃত্তি-নিরোধ” এবং আত্মসমর্পণ দ্বারাই “শুদ্ধাভক্তি” লাভ হইয়া থাকে।

প্রথম প্রথম সাকার উপাসনা না করিলে আমাদের স্থির ধারণা জন্মে না; সুতরাং নিজ নিজ সম্প্রদায়ে থাকিয়া তাঁহার যে কোন একটি মূর্ত্তিতে মন স্থির করিয়া সাধন আরম্ভ কর।

কোন মূর্ত্তিতে সাধন আরম্ভ করিবে ভাবিয়া সময় নষ্ট করিও না। যে মূর্ত্তি তোমার সবচেয়ে ভাল লাগে, সেই মূর্ত্তির মধ্য দিয়াই তাঁহাতে মন সমর্পণ করিয়া অগ্রসর হও। সকল মূর্ত্তির মধ্যেই সেই এক অখণ্ড ব্রহ্ম বিরাজ করিতেছেন।

“একং সরিপ্রাঃ বহুধা বদন্তি।” (২)

তবে ইষ্ট নিষ্ঠার প্রয়োজন।

বঙ্গানুবাদ—(২) সেই সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম এক হইলেও পণ্ডিতগণ তাঁহাকে নানারূপে ব্যাখ্যা করিয়া থাকেন।

ছয় ঘণ্টার কম, নয় ঘণ্টার বেশী নিদ্রা যাইও না।

রূপ বা সম্প্রদায় লইয়া কিছু যায় আসে না । শ্রীভগবান্
বলিতেছেন—

“যে যথামাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্ ।” (৩)

মূল কথা হইল সরল অকপট ভক্তির সহিত আত্ম-নিবেদন—
নিজের বলিতে যা কিছু সবই তাঁহার চরণে সঁপিয়া দেওয়া ।

সাধন প্রণালী বহু প্রকার, কিন্তু ভক্তিবোগ (প্রেম)ই
সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ও সহজ পন্থা—ইহার মধ্যে কামনা ও ভয়
থাকে না । প্রেমই প্রেমের লক্ষ্য, তিনি প্রেমময়, সে প্রেমের
শেষ নাই—তাহা অনন্ত ।

মনের ভিতর “ভক্তি” রূপ বীজ বপন করিয়া, বাহিরে
“সদাচারাদি”র বেড়া দিয়া সংবিষয় “শ্রবণ ও মনন” রূপ জল
সেচন কর, কালে “সিক্তি” রূপ বৃক্ষ জন্মিয়া “শান্তি” রূপ ফল
প্রদান করিবে ।

বঙ্গভাবাদ—(৩) যে যেক্রমে আমার শরণাপন্ন হয়, আমি
তাহাকে সেইক্রমে ভজন করিয়া থাকি ।

দাঁত ও মুখ বেশ করিয়া পরিষ্কার করিবে । অপরিষ্কৃত দন্তে
নানাবিধ রোগ জন্মে ।

তাঁহার সেবা করিতে হইলে তাঁহার সম্ভানগণের সেবা আগে করিত হইবে, তাহাতে তিনি সন্তুষ্ট হন এবং হৃদয় মধ্যে প্রকাশিত হইয়া থাকেন।

কেবল যে মানুষের সেবা করিতে হইবে তাহা নহে; পশু, পক্ষী, উদ্ভিদের পর্য্যন্ত সেবা করিতে হইবে।

সবাই তাঁহার সম্ভান, প্রত্যহ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কার্যের মধ্যে ঐ সেবা কার্যের অনুষ্ঠান করিয়া সেবা বৃত্তিকে বর্দ্ধিত করিব। তাহাতে তোমার অসং বৃত্তিগুলি ক্রমে ক্রমে অন্তর্হিত হইবে ও মনে অপার শান্তি বিরাজ করিবে।

জগতে সকলে পড়িয়া থাকিবে আর তুমি একাই মুক্ত হইয়া যাইবে একথা মনে স্থান দিও না। কারণ সমতাই প্রাকৃতিক নিয়ম। তবে তুমি যে একাই সমস্ত কার্য করিবে, তাহার কারণ তুমি ইহার দ্বারা এমন একটা প্রণালী স্বরূপ হইতে পারিবে, যাহার মধ্য দিয়া বহুলোকের উপর তাঁহার করুণা বর্ষিত হইবে এবং জগতের সকলেই ক্রমে ক্রমে উন্নত

ময়লা অপরিষ্কার বিছানায় শয়ন কারও না। বিছানা মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিবে।

হইবে। তুমি যাহা করিবে তাহাতে তোমার নিজের সুখ শান্তি বা মুক্তি হইবে এজন্ত নহে ; ইহা তোমার কর্তব্য বলিয়াই করিবে। তা ছাড়া তিনিই তোমার ভিতর থাকিয়া সমস্ত কার্য্য করিতেছেন। তুমি মাত্র যন্ত্র-স্বরূপ ; সুতরাং নিষ্কাম হইতে ও নিলিপ্ত থাকিতে চেষ্টা করিবে।

সম্পূর্ণরূপে নিঃস্বার্থপর ও অহমিকা শূন্য হইতে হইবে। অভ্যাস দ্বারা তোমার শরীর, মন ও বাক্যকে লোকহিতে নিযুক্ত করিতে পারিলে তুমি আর স্বার্থের চিন্তাই করিবার অবসর পাইবে না।

আর অহঙ্কার ? কিসের জন্যই বা অহঙ্কার করিবে। রূপ, গুণ, ধন, দৌলতের ? সে সমস্ত আজ আছে কাল না থাকিতে পারে ; তাহার দেওয়া জিনিষ তিনি যখন ইচ্ছা কাড়িয়া লইতে পারেন ; তাহাতে বাধা দিবার কাহারও ক্ষমতা নাই। আর কোন ভাল কাজ করিয়া অহঙ্কার ? আজ ভাল করিতেছ। কিন্তু কাল হয় ত এমন দিন

বিছানা ত্যাগ করিয়াই মল মূত্র ত্যাগের অভ্যাস করিবে। মলমূত্রের বেগ ধারণ করিও না।

আসিবে যে তুমিই মন্দ কাজ করিবে । তা ছাড়া তুমি
তাঁহার শক্তি ব্যতীত কোন সামান্য কার্য্যও কি করিতে পার ?

কেবল মন্দ কার্য্য হইতে বিরত থাকাই ধর্ম্ম নহে, পরন্তু
সৎকার্য্যের অনুষ্ঠানই ধর্ম্ম । যে কার্য্য অনুষ্ঠানের দ্বারা
তোমাকে তাঁহার নিকটবর্ত্তী করে, অর্থাৎ তিনি তোমার
নিকট অধিকতর প্রকাশিত হন—যে কাজ করিতে বিবেকের
অনুমতি পাও—যে কার্য্য প্রসারতা নিয়ে আসে তাহাই ধর্ম্ম
কার্য্য ; আর তদ্বিপরীত কর্ম্মই পাপ কার্য্য ।

এই জগতের কিছুই চিরদিন থাকিবে না, কেবল ধর্ম্মই
থাকিবে, ইহা মনে করিয়াও মৃত্যু অতি সন্নিকট ভাবিয়া ধর্ম্ম
কার্য্য করিবে আর “আমি কখনও বৃদ্ধ হইব না এবং মরিব না”,
ভাবিয়া বিদ্যা উপার্জন করিবে ।

হৃদয়ের অকপট প্রেমই “ধর্ম্ম,” চিত্তশুদ্ধি ও অন্তের
কল্যাণ সাধনই শ্রেষ্ঠ “উপাসনা” ও ধর্ম্মতত্ত্ব শ্রবণই প্রকৃত
“শান্তি” এবং সহিষ্ণুতা, সাধুসঙ্গ ও ধর্ম্মচর্চাই যথার্থ “সুখ ।”

প্রাতঃকালে ভ্রমণ করিয়া বিত্তক বায়ু সেবন করিবে ।

বড় বড় অলুষ্ঠানেও কিছু হইবে না। যদি না প্রাণ
খুলিয়া তাঁহাকে ডাকিতে পার।

সাহস ও ধৈর্য্য বাতীত কোন কার্য্যই অগ্রসর হওয়া
যায় না। মানসিক শান্তি হইতেই উহা লাভ করা যায়।
অতরাং উহা কিছুতেই নষ্ট করিবে না। যে কোন প্রকার
অভাব বোধ হইতেই মানসিক শান্তি নষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু
সে ক্ষত মানসিক শান্তি নষ্ট করা অজ্ঞতার পরিচায়ক। কারণ
—বর্ত্তমানে তোমার পক্ষে যাহা প্রয়োজন এবং তুমি যাহা
পাইবার উপযুক্ত তাহাই তিনি তোমাকে দিয়াছেন, তদতিরিক্ত
তুমি কিছু আশাই করিতে পার না। আবার যখন তোমার
কোন জিনিষের প্রকৃত প্রয়োজন ঘটিবে এবং তুমি তাহা পাই-
বার উপযুক্ত হইবে, তখন তিনি উহা তোমাকে প্রদান করি-
বেন, পক্ষান্তরে যখন ঠিক বিপরীত অবস্থা ঘটিবে তখন তিনি
কোন জিনিষ তোমার নিকট হইতে কাড়িয়া লইবেন। এই
সমস্ত বুঝিয়া তোমার চিন্তিত হওয়া উচিত নহে কারণ তুমি
চিন্তা করিয়া কিছুই করিতে সমর্থ হইবে না। যে হেতু এ

সব সময়ে মেকদণ্ড সোজা রাখিবে।

বিষয়ে তোমার কোনও হাত নাই । সুতরাং তুমি যখন বাহা দেন বা কাড়িয়া লেন এবং যে অবস্থায় রাখেন তাহাতেই সন্তুষ্ট থাকিবেন ।

তোমার বাহা কিছু আছে—আত্মীয় স্বজন, নিজ শরীর, ধন, সম্মান, যশ ইত্যাদি তাহাদিগকে যে কোন মুহূর্ত্তেই ত্যাগ করিবার জ্ঞান প্রস্তুত থাকিবে, যেহেতু ইহারা সমস্তই ক্ষণস্থায়ী । আমি আমার বলিয়া একটা পৃথক জ্ঞান ত্যাগ করিয়া ঐ আমিটাকে ক্রমে ক্রমে বিস্মৃত করিয়া জগৎময় ছাইয়া ফেল । যতদিন তাহা না হয়, ততদিন দাম আমি বা সন্তান আমি করিয়া রাখ ।

বাহা কিছু বুঝিতে গোলমাল ঠেকিবে সেজন্য দুঃখিত হইও না, সাধন পথে অগ্রসর হইলে ক্রমশঃ সমস্ত বিষয় স্মিমাংসা হইয়া যাইবে ।

বিপদে হির থাকা, নির্ঘাতনের সময় নীরব থাকা, মানুষের কথায় বিচলিত না হওয়া, ক্ষমার নামে কাপুরুষতা

প্রত্যহ কিছু সময় ব্যায়াম করিতে ভুলিও না ।

না দেখান এবং দীর্ঘ রাত্রে অতি মন স্থির রাখা একান্ত প্রয়োজন ।

দুঃখ, কষ্ট, ক্ষতি, ব্যাধি ইত্যাদি—এসব তোমার পূর্ব কৰ্ম-ফলেই ঘটতেছে ; আনন্দের সহিত এগুলি সহ্য করিবে মনে রাখিবে এসবই ক্ষণস্থায়ী । আর যখন তাহাদিগকে পরিবর্তন করিবার তোমার কোন ক্ষমতা নাই তখন তাহাদের অল্প বৃথা মানসিক শান্তি নষ্ট করিয়া ফল কি । বরং বর্তমানে সাহ্য করিতেছ তাহাই সহ্য করিবার চেষ্টা কর ; কারণ ঐগুলিই (ঐ কার্যাবলীই) তোমার ভবিষ্যৎ জীবনের সুখ দুঃখের কারণ হইবে ।

গৃহস্থের দাসদাসীগণ ঘেরূপ তাহাদের প্রভুর সম্মান সম্বন্ধি ও অন্ত্যাত্ম দ্রব্যের যত্ন লয়, তুমি ও তোমার আত্মীয় স্বজন ও অন্ত্যাত্ম দ্রব্যের প্রতি ঠিক সেইরূপ যত্ন লইবে, মনে মনে স্থির ধারণা রাখিবে যে তোমার নিওের বলিয়া কিছুই

মূল ত্যাগের পর শৌচান্তে ডাল করিয়া সাবান বা মাটি

দ্বারা হাত পরিকার করিয়া ধুইবে ।

নাই ; যে কোন মুহূর্তেই তাহার। তোমার নিকট হইতে বা
তুমি তাহাদের নিকট হইতে অপস্থত হইতে পার ।

তুমি বাহাকে ভালবাস সে কখনই তোমাকে ভাল না
বাসিয়া থাকিতে পারিবে না । দুঃখের দিনে যে বন্ধু স্বেচ্ছায়
আলাপ করে তাহার বন্ধুত্ব নিঃস্বার্থ হয় । সেই তোমার প্রকৃত
বন্ধু জানিবে । যে বন্ধুর মনে মনে সর্বনাশের চেষ্টা, কিন্তু
মুখে বেশ মিষ্ট কথা, তাহাকে ভাগ্য করিবে । মূর্থ মিত্র
অপেক্ষা জ্ঞানী শত্রু ভাল ; কারণ মূর্খের হিতাহিত জ্ঞান
নাই ।

ছোট ও বড় সকলকেই সমভাবে দয়া করিবে । চিরদিন
স্বাহার ও ধন এবং প্রাণ থাকিবে না, সুতরাং উহাদের মমতা
ভাগ করিয়া ধন ও প্রাণ পর্য্যন্ত দিয়া অন্তের মঙ্গল সাধন
করিবে । মানের চেয়ে ধন বা প্রাণকে স্বাহারা বড় করে,
তাহারা মানুষ নয়—জন্তু । মানুষই টাকা করে, টাকা কখনও
মানুষ করে না । কপণের ধন কখনও কাজে লাগে না ।

অন্যের গামছা ব্যবহার করিও না, শরীর ভাল করিয়া
যাজিয়া লোমকূপগুলির মুখ পরিষ্কার রাখিবে ।

সংসারাসক্ত ব্যক্তি যখন ধর্ম কথা শুনে তখন তাহার ধর্মভাব প্রবল হয়, কিন্তু কার্যান্তরে লিপ্ত হইলেই সেভাঁক আর থাকে না। তোমার যেন এরূপ না হয়। সাংসারিক সমস্ত কার্যেই লিপ্ত থাকিবে, কিন্তু মনটা সর্বদা তাঁহাতে রাখিবে। মনে রাখিবে যে—

“ত্বয়া হৃষীকেশ হৃদিস্থিতেন

যথা নিযুক্তোহস্মি তথা করোমি।” (৪)

কোন একটা পাপে যদি তুমি লিপ্ত থাক তবে ক্রমে ক্রমে অন্তর্গলিও আনিয়া তোমাকে অধিকার করিবে এবং তোমার সর্বনাশ করিবে। একটা খারাপ কাজ করিলে অন্য

বদ্বানুবাদ—(৪) হে হৃষীকেশ তুমি আমার অন্তরে অবস্থান করিয়া ষেক্রপে নিয়োগ করিতেছ, আমি সেইরূপ কার্য করিতেছি।

নির্দিষ্ট সময়ে স্নানাহার করিবে। আহার—বিহারের ব্যক্তি ক্রমেই প্রায় রোগ করে।

খারাপ কাজ গুলিও সেই স্থযোগে আসিবার চেষ্টা করে, আবার একটী ভাল কাজ করিলেও মন ক্রমে ক্রমে আরও ভাল ভাল কাজের দিকে অগ্রসর করাইবার চেষ্টা করে ।

অসংলোকও সময়ে সময়ে হইতে পারে । যদি তুমি পূর্বে বহুপাপ করিয়া থাক অথবা এখনও করিতে থাক তবুও নিরাস হইও না, সেগুলি দূর করিবার চেষ্টা কর । তিনি কৰুণাময় ; পাপী তানীদিগকে উদ্ধার করিবার জগুই অধিকতর চেষ্টা-শীল । দুর্ভিক্ষ, বোগগ্রস্ত সম্বানের প্রতিই মাতা অধিকতর লক্ষ্য রাখেন ও কিসে সে ভাল হয় সর্বদা সেই চেষ্টা করেন ।

যে রূপ উপরে উঠিতে হইলে বহুবিধ চেষ্টা করিয়া উঠিতে হয়, কিন্তু নীচে পড়িতে কোনরূপ চেষ্টা না করিয়া হাত পা ছাড়িয়া পড়িয়া গেলেই হইল ; সেইরূপ সংপথে অগ্রসর হইতে হইলে দীর্ঘ দিন ধরিয়া অশেষবিধ সাধনের প্রয়োজন । কিন্তু অসং পথে যাইতে হইলে এক দিনে এক কুক্ষণেই যাওয়া যায় ।

রক্তের পূর্বে খাদ্য দ্রব্য ভাল করিয়া জল দ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করিয়া পরিষ্কার করিবেন ।

উত্তীর্ণত জাগ্রত প্রাপ্যবরান্ নিরোধত । (৫)

এই প্রলোভনময় সংসারে সাধন পথে অগ্রসর হইতে হইলে বহু বাধা বিঘ্নের সম্মুখীন হইতে হয় । আবার বাধা না পাইলেও কোন কাজই পাকা হয় না । সুতরাং দৃঢ় অব্যবসায়ী শীল হইয়া কাজে নামিতে হইবে ।

• জীবনে বহু পরীক্ষার মধ্য দিয়া যাইতে হইবে বলিয়া বিচলিত হইও না ; ধৈর্য্য চাই । তাঁহার উপর যদি সম্পূর্ণ নির্ভর করিতে পার, তবে তিনিই সমস্ত ভার লইবেন এবং তুমি সমুদায় পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া যাইবে ।

কোন কার্য্য করিয়া কিছু ফল না পাইলে নিরাশ হইও না । হয়ত তোমার কার্য্যে কোথাও ত্রুটি ছিল ; উহা বাহির করিয়া নবোদ্যমে পুনরায় অগ্রসর হও । ভাল কি মন্দ কোন কার্য্যই নিষ্ফল হয় না, উহার কিছু না কিছু ফল হইবেই । তবে হৃদয় সব সময় তুমি তাহা টের না পাইতে পার ।

বঙ্গানুবাদ—(৫) উঠ, জাগ্রত অভিল্পিত লাভ করিয়া নিবৃত্ত হও ।

হাত পরিষ্কার করিয়া না ধুইয়া খাদ্য দ্রব্য স্পর্শ করিও না ।

“স্বল্পমপশ্য ধর্মশ্চ ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ ।” (৬)

নিজের ইচ্ছামত কাজ হইল না বলিয়া দুঃখিত হইও না,
কারণ তোমার ইচ্ছা অনুসারে যে সব কাজ হইবে ইহার কি
মানে আছে ।

তোমাতে যখন “তিনি” রহিয়াছেন, তখন সবই রহিয়াছে ;
তাহা তোমাকে চেষ্টা করিয়া প্রকাশ করিতে হইবে, বাহির
হইতে কিছু আসিবে না ।

পাণ্ডব পদার্থের প্রতি মমতা শূন্য হইয়া তাঁহার জন্ত
আকুল হইতে পারিলেই তিনি নিজেই প্রকাশ পাইবেন ।

চাই প্রবল আকাজ্জা ও দৃঢ় অধ্যবসায় । নিজেকে কখনও
দুর্বল, হীন, অপবিত্র ভাবিও না । তুমি তাঁহার সন্তান, কাজেই
ভেজস্বী, মহান ও সদা পবিত্র ।

বঙ্গানুবাদ—(৬) ধর্ম সামান্ত হইলেও মহৎ ভয় হইতে রক্ষা
করিয়া থাকে ।

নখ বড় হইলে কাটিয়া ফেলিবে ও তিনিই ময়লা জমিতে
দিবে না ।

একথা জানিবে যে,

“নাযমাত্মা বলহীনেন লভ্য ।” ৭

কোন কারণেই ভীত হইবে না । তুমি তাঁহার, তোমার
অবার ভয় কাকে ? তিনি তাঁহার সন্তানকে সর্বদা সর্বস্থানে
রক্ষা করিতেছেন ।

মানব জন্ম অতি দুর্লভ । এই দুর্লভত করিয়া বৃথা বাজে
কাজে সময় নষ্ট করার অপেক্ষা মূর্থতা আর কিছুই নাই ।

জীবনের যে সময়ে কোন সং উপদেশ লাভ করিবে ঠিক
সেই মুহূর্ত্ত হইতে তাহা কার্যো পরিণত করিবার চেষ্টা
করিবে । পরে করিবে বলিয়া ফেলিয়া রাখিবে না । হয়ত এ
জীবনে আর সুযোগ ঘটয়া উঠিবে না অথবা পরক্ষণেই
তোমার এ জীবন শেষ হইয়া যাইবে ।

বঙ্গানুবাদ—(৭) বলহীন ব্যক্তি আত্মশক্তি লাভ করিতে
পারে না ।

পুরুষেরা মাথার চুল ছোট করিয়া কাটিবে ও সকলেই চিকণী
ব্যবহার করিবে ।

এখানে কর্মক্ষেত্র । কর্ম ব্যতীত কেহই একদণ্ড থাকিতে পারে না । তবে এ ভাবে কর্ম কর যেন মৃত্যুকালে কোনরূপ অহুতাপ করিতে না হয় ; যেন শান্তিতে তাহার নাম করিতে করিতে মৃত্যুকে আনিদ্রন করিতে পার ।

গত জীবনের বা ভবিষ্যৎ জীবনের কোন কথা ভাবিয়া কখনো মনে অশান্তি আনিও না । যাহা হইবার তাহা হইয়াই গিয়াছে, আর যাহা হইবে তাহারও তুমি কিছুই জান না । বর্তমানে তোমার সম্মুখে যে কর্তব্য উপস্থিত তাহাই যথাযথ সম্পাদন করিয়া যাও ।

ছেটাই বড় মুন—তোমার জীবনের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কর্তব্য-গুলিকে ভুলিয়া গেলে চলিবে না, কারণ ঐগুলি সম্পাদন করিয়া মুক্ত না হইলে তুমি অন্য মহৎ কর্তব্য করিবার অধিকারী হইতে পারিবে না । যে কার্য্যই বর না কেন তাহা একাগ্র চিত্ত হইয়া করিবে, যাহাতে উহা সর্বদা সুন্দর হয় ।

রান ও ভোজন পাত্র পরিষ্কার হওয়া উচিত । ব্যাধিরূপ শত্রুকে কখনও অবহেলা করিও না ।

যে কোন নিত্য নৈমিত্তিকাদি কার্য্য কর সব কার্য্যই করি-
বার পূর্ণ তোমার ইষ্ট দেবতার স্মরণ করিবে ।

কাহারও কোন মন্দ কার্য্য বা অবস্থা দেখিয়া তোমার মনে
যেন ঘৃণা বা ভাচ্ছিক্যের উদ্রেক না হয় । হয়ত এমন সময়
আসিতে পারে যখন তুমিও ঐ কার্য্য করিবে বা ঐরূপ অব-
স্থায় পতিত হইবে ।

তুমি নিজের প্রতি যে অবস্থায় যেরূপ ব্যবহার পাইতে
ইচ্ছা কর যত্নের সেই অবস্থায় তাহার প্রতিও সেইরূপ
ব্যবহার করিবে ।

যেখানে তোমার সাহায্যের দরকার সেখানে সাহায্য
কর, ত সন্দেহ প্রসূত থাকিবে, কিন্তু কাহারও গায়ে পড়িয়া
উহার কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিবে না । তাহার অনুমতি লইয়া
কার্য্য করিতে পার ।

কাহারও কোন উপকার করিয়া তোমার যেন এ কামনা
না থাকে যে সে তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ হউক বা সে উহা

লবণ ত্যাগি কোন দ্রব্য খাটতে না, থাওয়া খাইও না ।

অনুভব করুক। তোমারই লাভ যে তুমি তাহার উপকার
করিতে সুযোগ পাইয়াছ এবং তজ্জন্ত তোমারই যথেষ্ট লাভ
হইয়াছে।

কাহারও বাহ্যিক কার্যাদি দেখিয়া তাহাকে বিচার
করিবে না, ভিতরে কি আছে জানা দরকার।

লোকে কি ভাবিয়া কি করিতেছে বা বলিতেছে তাহা
তুমি কি করিয়া বুঝিবে; হয়ত সে বিষয় তোমার মনে উদয়ই
হইতে পারে না।

অন্য লোকের বিষয় যাহা হির জাননা তাহা কিছুতেই
মনে স্থান দিবে না; যাহার বিষয় যে চিন্তা পোষণ করিবে
তাহা যেন সত্য হয়।

অন্তের বিষয়ে কোন সং বা অসং কথা ভাবিলে তাহাতে
তোমার নিজের এবং ঐ ব্যক্তির ক্রমে উহাই প্রবল হইবে।
সুতরাং অন্তের মধ্য হইতে সং বিষয়গুলি গ্রহণ করিয়া ঐ

আহার স্থানে যেন কোন প্রকার দুর্গন্ধ বা অপরিষ্কার
না থাকে।

সম্বন্ধেই চিন্তা করিবে। কোন কিছু কেবল মাত্র ভাল বা কেবল মাত্র মন্দ হইতে পারে না। ভালগুলি দেখিতেই অভ্যাস করা উচিত। তবে কোন বিষয়ে কাহারও অনুকরণ করিতে যাইও না। নিজের পথ নিজেই স্থির করিয়া লইবে।

স্বাস্থ্য-রক্ষার মিয়মগুলি যথাসাধ্য পালন করিবে কারণ শরীর সুস্থ না থাকিলে তুমি কোন মহৎ কার্যের বাধা বিপ্লব সমূহ অতিক্রম করিতে পারিবে না। তবে শরীরের কখনও দান হইও না।

“শরীর মাদ্য খলু ধর্ম সাধনম্।” (৮)

“ধর্মার্থ কাম মোক্ষাণাং আরোগ্য মূলমুত্তমম্।” (৯)

বঙ্গানুবাদ—(৮) শরীরই প্রথম পালনীয় পরে ধর্ম।

বঙ্গানুবাদ—(৯) ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ সাধনের আরোগ্যই মূল হইতেছে।

বাসী, দুর্গন্ধ দ্রব্য আহার করিও না। খাদ্যে মাছি বসিতে দিবে না, খাদ্য দ্রব্য ঢাকিয়া রাখিবে।

লোকে তোমাকে ভাল বা মন্দ, ছোট বা বড় কি বলে
সে দিকে নজর দিবে না। নিজেকে কি আছে তাহাও নিজের
ঠিক জ্ঞান—তবে অভ্যাস যোগ দ্বারা অংগ ও এগিয়ে যাও।

পাপ বাসনা ভাড়াইবার সহজ উপায় হইল তাঁহার নাম
গান করা এবং সর্বদা কোন না কোন কার্যে নিযুক্ত থাকা।

যখনই শারীরিক বা মানসিক অপবিত্রতা অনুভব
করিবে তখন কিছুক্ষণ অনাবৃত "নাম" জপ করিবে তাহা
হইলে শরীর ও মন পবিত্র হইবে।

যত অধিক নির্জন মুক্ত স্থানে, নদী বা সমুদ্র সৈকতে,
পর্বত পার্শ্বে অথবা সাধু সঙ্গে সময় কাটাইতে পার ততই
ভাল। এই সমস্ত স্থান ভগবচ্ছিত্তার উপযুক্ত ক্ষেত্র।

আমাদের মন এমনই উচ্ছ্রাঙ্ক হইয়া পড়িয়াছে যে
বিছুতেই স্থির চিত্ত হইয়া এই সব বিষয়ে কিছু সময়ও মনো-
নিবেশ করিয়া থাকিতে পারি না। ক্রমে ক্রমে ইহার অভ্যাস
করিতে হইবে।

যার যত হয় শুক ক্ষয়, তারই তত রোগের ভয়।

প্রতিদিন নিয়মিতরূপে কিছু সময় (অবশ্য প্রাতঃকাল ও সন্ধ্যাকালই উপযুক্ত সময়) মন স্থির করিয়া যে কোন একটা সহজ বোধ্য ধর্ম গ্রন্থ পাঠ ও তদ্বিষয়ে চিন্তা এবং শুদ্ধচিত্ত হইয়া ইষ্ট দেবতার নিকট প্রার্থনা করিবে যে “আমি জ্ঞানি না কিসে মঙ্গল হইবে। আমার মধ্যে তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ কর”। —এই কাজটি করিতেই হইবে।

কোন ধর্ম বা অনুষ্ঠানের প্রতি মন্দভাব পোষণ বা প্রকাশ করিবে না, কারণ প্রত্যেক ধর্মই একমাত্র লক্ষ্যস্থলে পৌঁছিবার বিভিন্ন পথ মাত্র; আর প্রত্যেক অনুষ্ঠানই অবস্থা বিশেষে প্রয়োজনীয়।

একটা কিছু সংগ্ৰহ যথা—অহিংসা, সত্য, সন্তোষ, ব্রহ্মচর্যা, অক্রোধ, দানশীলতা—ইহাদের মধ্যে যে কোন একটা যথাযথ রূপে পালন করিতে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হও, তাহা হইলে অন্তর্গুণিও ক্রমে ক্রমে আসিবে। সংপাত্রে দান ও সাধামত অতিথি সংকার করিবে।

যেখানে সেখানে মল মূত্র ত্যাগ করিও না। অতিভোজন রোগের মূল, খালি উপোস সেটাও ভুল।

যে ব্যক্তির দ্বারা কোন বিষয়ে কিছু উপকার হইতে পারে, তাহাকে দান করা মহত্বের লক্ষণ নহে; যাহার দ্বারা কোন বিষয়ে কোন উপকার পাইবার সম্ভাবনা নাই, তাহাকে দান বরাই প্রকৃত মহত্বের লক্ষণ। তবে অতিশয় দানশীল হইও না, তাহাতে কুফল ফলিবে।

ধর্ম-পিপাসু নবীন সাধক সংসারে সকল প্রকার লোকের সহিত মিশিলে পতনের বিশেষ সম্ভাবনা আছে; সুতরাং যথাসাধ্য লোক সঙ্গ হইতে দূরে থাকিবে। অবশ্য সেজন্য লোকের প্রতি তোমার যেন বিন্দু মাত্রও ঘৃণা না থাকে।

সকলের নিকট হৃদয়ের দ্বার উন্মুক্ত করিবে না; তাহাতে অনিষ্টের আশঙ্কা আছে। আজ যে তোমার মিত্র কাল হয়ত সে তোমার শত্রু হইতে পারে।

সংসারে থাকিতে হইলে বাহ্যিক ক্রোধাদি প্রদর্শনেরও প্রয়োজন আছে। “ফোঁস করিও কিন্তু না কামড়াইলেও চলে।”

দূষিত জল ব্যবহার করিও না, উহাতে নানাবিধ রোগ জন্মে। যে মাছ, মাংস যত বেশী খায় তাহার কাম ও ক্রোধ তত বেশী।

জীবহিংসা, মিথ্যাবাক্য, চোর্যা, সুরাপান ও পরস্পর হরণ
এইগুলি মহাপাপ, কদাচ ইহাদের বিষয় মনেও আনিবে না ।
স্মরণ রাখিবে, পরদারগামীর ত্যক্তবীৰ্যা, শ্রাব্দের সময় চতুর্দশ
পুরুষের পিণ্ডের উপর পড়ে ।

স্ত্রীলোকও অপরিচিত ব্যক্তির সহিত অধিক আলাপ
করিবে না ।

কাহারও প্রতি অযথা দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবে না ।

যে জন মাঠের মধ্যস্থলে ঘোড়ায় যুবতীকে
একাকী পাইয়া মা বলিয়া চলিয়া যাইতে পারে, সেই
প্রকৃত ত্যাগী ।

বারাঙ্গনা সংসর্গে সচরাচর উপদংশ (Syphilis) ও
প্রমেহ (Gonorrhoea) নামক দুইটি অতি কুৎসিত ও ভয়ানক
কষ্টদায়ক রোগ নিজ শরীরে এবং নিরীহ পতিপ্রাণা
সহধর্মিণীতে ও পুরুষ হইতে পুরুষান্তরে (বংশধর সন্তান

খুখু, কফ কাপড়ে মুখ ও যেখানে সেখানে ফেলা এই
কু অভ্যাস থাকিলে ত্যাগ করিবে ।

সন্ততিতে) সংক্রামিত হইয়া দেহক্ষয়, স্বাস্থ্যনাশ এমন কি
জীবন পর্যন্ত সঙ্কটাপন্ন করিয়া তুলে । আর বেশী সহবাস—
কলুষিত ব্যক্তি যে সমাজের ও ধর্মের চক্ষে পাপী দে বিষয়ে
সন্দেহ নাই ।

যেখানে অতিরিক্ত বিনয় বা আত্ম-প্রশংসা দেখিবে
সেখানে একটু সামলাইয়া চলিবে ।

স্ত্রী প্রতি সর্বদা লক্ষ্য রাখিবে । নারীকে কদাচ বিশ্বাস
করিও না ; কারণ, কোন সময়ে তাহাদের মনের পরিবর্তন
হইতে পারে এবং গতি করিতে পারে ।

যে স্ত্রী টাকা কড়ি না থাকিলেও আন্তরিক ভক্তির সহিত
যত্ন করে, সেই স্ত্রীই খুব ভালবাসে জানিবে ।

বুদ্ধিমান ও শান্তিপ্রিয় স্বামী ভুলিয়াও স্ত্রীর নিকট অন্য
কোন নারীর প্রশংসা করিয়া বিপদ ঘটাইবে না ।

কাহারও সহিত বিশেষতঃ স্ত্রী স্বামীতে কদাচ কলহ
করিও না ।

আহারের অব্যবহিত পরেই মানসিক বা শারীরিক কোন
কাজ করিও না ।

“দম্পাতোঃ কলহো নাস্তি তত্র শ্রীঃ স্বয়মাগতা ।” (১০)

পতি পরম গুরু, সুতরাং আন্তরিক ভক্তি সহকারে দানীর মত তাঁহার সেবা করিবে, মাতার মত ভালবাসিবে, মিতের মত সুযুক্তি দিবে ও সর্বদা বাহাতে তিনি শান্তিতে থাকেন সাধ্যমত তাহার চেষ্টা করিবে ।

কলহপ্রিয় ব্যক্তির নিকটে হইতে সর্বদা দূরে থাকিবে, কারণ তাহার সংসর্গে থাকিলে তাহার ঐ স্বভাব তোমাকেও আশ্রয় করিয়া তোমার ও অতের অনিষ্ট করিবে । যদি কেহ তোমার বা তোমার কোন আত্মীর প্রতি কুবাণ্য প্রয়োগ করে এবং যদি তুমি তথায় থাক, তবে হয়ত তাহা তোমার সম্বন্ধে হইবে না এবং সে স্থলে তোমারও দুই কথা বলিবার ইচ্ছা হইবে ও ঐ ইচ্ছামত কাজ করিলে বাগড়া সৃষ্টি হইবে । অতএব এক্ষণ স্থলে বদাচ থাকিবে না ।

বঙ্গ-ভূবাদ—(১০) যেখানে স্ত্রী স্বামীতে কলহ না হয়, সেখানে লক্ষ্মী আপনি বাস করিয়া থাকেন ।

যে খাইয়া খাইয়া অস্থখ বাধায়, তাহার রোগ আরোগ্য না হওয়া পর্যন্ত উপবাস থাকা উচিত ।

তুমি কাহাকেও কটু বাক্য বলিও না। সর্বদা মিষ্ট কথা বলিবে। সতীত্বরূপ মহা মূল্যবান রত্ন হারাইয়া তাহার ফলে মহাপাপ সঞ্চয় করিয়া চির কলঙ্কিনী ও সকলের ঘৃণা হইও না। প্রাণ পর্য্যন্ত পণ করিয়া কামাক্র দুর্ভৃত্ত নর-পশুর হাত হইতে রক্ষা পাইবার জন্ত এবং উহাকে উপযুক্ত রূপে শাস্তি দিবার জন্ত সর্বদা অতি গোপনে ও সাবধানে নিজ নিজ সঙ্গে একটা ক্ষুদ্র ও সুতীক্ষ্ণ অস্ত্র রাখিবে। বিপদকালেও ধৈর্য্য সহকারে তোমার কর্তব্য কর্ম করিতে এবং ইষ্টদেবের স্মরণ লইতে ভুলিও না।

দ্রুত ক্রীড়া, মাদক দ্রব্য সেবন ইত্যাদিতে কদাচ আসক্ত হইও না।

যাত্রা থিয়েটারাদি দেখা এবং অধিক জন সমাকীর্ণ স্থানে যাওয়া যথা সম্ভব পরিত্যাগ করিবে। ইহাতে ভাল অপেক্ষা মন্দই অধিক হইয়া থাকে।

অসংসঙ্গ গ্রহণ, অসং বস্তু দর্শন, অসং কথা শ্রবণ, অসং গ্রন্থ পঠন, অসং বিষয় চিন্তন পর্য্যন্ত সর্বদা পরিত্যাগ করিবে।

শিশু কাদিলেই সকল ক্ষেত্রে সুধার উদ্বেক হইয়াছে বুঝিও না।

কাগ, ক্রোধ, লোভ, ঘৃণা ও ভয় ইহারা মানবের প্রধান শত্রু । ইহারা নিজেকে ও পরকে উভয়কেই কষ্ট দেয় । সর্বদা ইহাদের নিকট হইতে দূরে থাকিবে ।

হিংসা, ঘৃণা, পরনিন্দা, পরশ্রীকাতরতা কখনও করিবে না ।

বুঝা কালক্ষেপ করিও না । যে সময় চলিয়া যাইতেছে তাহা আর কখনও ফিরিয়া পাইবে না ।

কোনওরূপে কাহারও মনে কোনরূপ কষ্ট দিবে না বা কাহারও কোনরূপ অনিষ্ট করিও না, তাহাতে উভয়েরই ক্ষতি হইবে ।

যদি কেহ তোমার অনিষ্ট করে এবং একান্তই যদি উহার প্রতিশোধ লইতে হয় তবে এমন প্রতিশোধ লইবে যে, সে যেন অনুতপ্ত হয় ।

যদি কাহারও উপর ক্রুদ্ধ হও তবে সর্বাগ্রে তাহাকে আলিঙ্গন কর এবং হৃদয় খুলিয়া তাহার সহিত বাক্যালাপ না করা পর্য্যন্ত পরমেশ্বরের নিকট তাহার মঙ্গলের জন্য প্রার্থনা কর ।

জননী রোগগ্রস্তা হইলে তাঁহার স্তন্য সর্বদা পরিত্যজ্য ।

পিতা হইয়া পুত্র ও কন্যাতুলির মধ্যে তারতম্য না
 করিয়া সমান চক্ষে দেখিবে এবং স্নেহে তাহাদের ভরণ
 পোষণ করিবে । উ যুক্ত শাসনের দিন পুত্রকে শাসন করিবে
 ও বিদ্যা শিক্ষা দিবে । পুত্রকে পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত যত্নে
 প্রতিপালন করিবে । ছয় হইতে পনের বৎসর পর্য্যন্ত শাসনে
 রাখিবে ও ষোল বৎসর বয়স হইতে তাহার সহিত মিত্রের
 মত ব্যবহার করিবে, কদাচ তাহাদের মধ্যে বিরোধ ঘটিতে
 দিবে না । তুমি আগে নিজেই ভাল হইবে কারণ তাহারা
 তোমার অনুকরণ করিবে । তাহাদের দোষগুলি দেখাইয়া
 দিয়া তাহাদিগকে ভাল বরিবার চেষ্টা করিবে । জানিয়া
 রাখিবে, মিত্র কথায় যেরূপ কাজ হয়, জের ভবাদিস্তিতে সেরূপ
 হয় না । সুতরাং মিত্র কথায় তাহাদিগকে বুঝাইবে ও সর্জন্য
 জ্ঞান করিবে ।

তুমি যাহার প্রতি যেরূপ ব্যবহার করিবে তাহার নিকট
 হইতেও ঠিক সেইরূপ ব্যবহার পাইবে ।

রাত্রি ১২টা হইতে ৪টার মধ্যে শিশুকে কদাচ ঘুমা
 যাইও না ।

শুক্রজনের প্রাণে কখনও আঘাত দিও না, তাহাতে
তোমার কখনও মঙ্গল হইবে না । মাতা পিতাকে ভক্তি ও
সর্বতোভাবে সুখী করিবে ।

নিজের মাকে, দেশের মাকে, আর জগতের মাকে
কখনও ভুলিও না ।

পরিবার-বর্গের প্রতি সদা সদ্যবহার করিবে, সকলের
দোষ, ত্রুটি ও আকার অকাতরে সহ্য করিবে ।

অন্তায়কে অন্তায় বলিবার স্পর্ধা সকলেরই থাকা উচিত ।

লোভীকে অর্থ দিয়া, ক্রোধীকে বিনয় করিয়া ও মূর্খকে
মন যোগাইয়া বাধ্য করিতে পারা যায় । পণ্ডিত ব্যক্তি সত্য
কথায় সন্তুষ্ট হইয়া থাকেন ।

সমস্ত বিষয়ে যতদূর সম্ভব অনাড়ম্বর হইবে ; যাগ না
হইলে নয় মাত্র তাহাই গ্রহণ করিবে । অভাব বাড়ানই দুঃখ
বরণ করা । মিতব্যয়ী হইও । বিনাশী হইও না ।

কোন মহামানবের সময় খালি পেটে ও খালি গায়ে থাকা
অনুচিত । রোগীর সেবা করিয়া সাবান দ্বারা ভাল রূপে হাত
ধুইবে ।

আশা কম—কাজ বেশী করা স্মৃথের পন্থা। যে কার্য্য
তোমার নিজের দ্বারা হইবে সে কার্য্যের জন্য অন্তের সাহায্য
লইও না। যে যত বেশী লোক লইয়া কাজ করে সে তত বেশী
পরাদীন !

সংসারে আপন ওজন মত না চলিলে ঠকিতে হয়।
অসদুপায়ে লব্ধ অর্থের দ্রব্য পূজা করাও মহাপাপ।
নিজের পরিশ্রমে শাকার খাইবে কিন্তু অন্তের গলগ্রহ
হইয়া উপাদেয় খাদ্যও গ্রহণ করিবে না।

খোসামুদের চেয়ে মনুষ্যের বড় শত্রু খুব কমই আছে।
চক্ষু লজ্জার খাতিরে পড়িয়া কোন কাজ করিতে
ধাইও না।

তর্ক করিও না। তর্ক হইতে বিবাদের সৃষ্টি হয়। তুমি
তোমার নিজের মতের উপর যেক্রপ নির্ভর কর, অপরকেও
তাহার মতের উপর সেইরূপ নির্ভর করিতে স্বাধীনতা দাও।

চা, কাফি প্রভৃতিতে হুজুম শক্তি কমিয়া যায় ও নাজী
মণ্ডলের ক্ষতি হয়।

বৃথা তর্কে কিছু ফল হইবে না। তাহার কৃপা হইলেই সকলে এক সময়ে না এক সময়ে নিজ নিজ ভুল বুঝিতে পারিবে। তর্ক করিবার নেহাৎ প্রয়োজন হইলে পূর্বেই ক্ষমা চাহিয়া লইবে।

শত্রুর সহিত মিত্রতা করিলে তাহার দ্বারা নিশ্চয়ই এক সময় বিপদ ঘটবে। একটা শত্রুকে বাধ্য করিয়া তাহারই দ্বারা অন্য শত্রুকে জয় করিবে। শত্রুর চরিত্রে অনেক গুণ ও বন্ধুর চরিত্রে অনেক দোষ থাকিতে পারে। সুতরাং শত্রু, মিত্র বিবেচনা না করিয়া এবং হঠাৎ কাহাকেও কিছু না বলিয়া ভাল মন্দ আগে উত্তমরূপে বুঝিয়া পরে উত্তর দিবে ও তোমার কর্তব্য করিবে।

যদি আশ্রয় গ্রহণ করিতে হয়, তাহা হইলে মহৎ লোকের আশ্রয় গ্রহণ করা উচিত।

যতদূর সম্ভব কম কথা বলিবে, প্রয়োজনীয় কথা ছাড়া অন্য কথা বলিবে না। বলা অপেক্ষা শুনিতেই অধিক

মনের ময়লা কাটতে চাও, সচ্চিন্তায় মন দাও।

অভ্যাস করিবে। মৌনাবলম্বন সাধন পনের একটি প্রধান সাহায্যকারী। ইহা দ্বারা মনের শক্তি বর্দ্ধিত হয় ও বহু পাপ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

কোন কথা বলিবার পূর্বে বেশ করিয়া ভাবিবে যে, তুমি যে কথা বলিতে যাইতেছ তাহা সত্য, প্রিয় ও হিতকর কিনা। যে কথাতে এই তিনটি গুণ না থাকিবে সে কথা বলিবে না।

কম কথা বলিবে বলিয়া বিষয় ভাবে থাকিবে না, তাহাতে তোমার নিজের মানসিক শক্তি কমিয়া যাইবে এবং অন্তরেও মানসিক অনিশ্চয়তা ঘটিবে।

হাসি ও কিস্ত বিদ্রোপে নয়, কাঁদিও কিস্ত আসক্তিতে নয় — ভালবাসায়, প্রেমে, সরল হও কিন্তু বেকুব হইও না, বিনয়ী হও কিন্তু দুর্বল হৃদয় হইও না।

ব্রহ্ম হুতে শয্যা ত্যাগ করিয়া ইষ্ট দেবতাকে প্রার্থনা করিয়া দৈনন্দিন কর্মে নিযুক্ত হইবে এবং রাত্রিকালে নিজেকে পরীক্ষা করিবে যে সমস্ত দিনে কয়টি ভাল এবং কয়টি মন্দ

গৃহিণী লক্ষ্মীকৃপিনী, বায়ু হলে কাল ভুঞ্জিনী ।

ক'র্য্য করিয়াছে। ভাল কার্য্যের জন্ত তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞ হইবে আর মন্দ কার্য্যের জন্ত প্রার্থনা করিবে যে, যেন ঐরূপ কাজ আর না কর।

তাঁহার ভক্ত হইলে ধন জনাদির বাহা প্রয়োজন বা অপ্রয়োজন তাহা তিনি প্রদান কারবেন বা সরাইয়া লইবেন, সেজন্ত আনন্দে অদীর বা দুঃখে ভ্রিয়মান হইয়া তাঁহাকেই ভুলিয়া বসিও না।

মনকে ইষ্টদেবতা ও মহাপুরুষদিগের চিন্তায়, চক্ষুকে ইষ্টদেবতা ও মহাপুরুষদিগের মূর্তি এবং অনন্ত আকাশ, সমুদ্রাদির দর্শনে, কর্ণকে সংকথা শ্রবণে, জিহ্বাকে তাঁহার নাম গানে এবং হস্তকে পরোপক রার্থে অধিক সময় নিযুক্ত রাখিবে।

আমাদের চরিত্র—আমাদের চিন্তা বাক্য ও কার্য্য সমষ্টির ফল মাত্র। উপদেশ দান করা যায়; চরিত্র দান করা যায় না। চরিত্র বলই প্রধান বল; তাহার পরই বাহুবল। যাহার চরিত্র কখনও বিবেককে অতিক্রম করে না, তিনিই সাধু।

। এনোফিলিস্ নামক স্ত্রী মশক দংশন দ্বারা মল্লম্বা শরীরে মাগেরিয়া বিষ প্রবেশ করাইয়া দেয়। সুতরাং উহা হইতে সাবধান থাকিবে।

মধ্যে মধ্যে স্থির হইয়া ভাবিবে যে, “আমি এই যে কার্য্য করিতেছি বা এই যে চিন্তা করিতেছি উহা কি আমার বিবেকানুমোদিত ? তিনি যখন সৰ্ব্বজ্ঞ তখন আমার এই কার্য্য বা চিন্তাকে কিভাবে গ্রহণ করিতেছেন ?” তিনি ইহা ভাগ ভাবে গ্রহণ করিতেছেন কিনা ?”

আপনার ভক্তিপূর্ণ হৃদয়ের অপেক্ষা বড় তীর্থ আর নাই । মহুর্ন্তের জন্ত ও তাঁহাকে ভুলিয়া থাকিবে না । সব সময়েই তাঁহাকে হৃদয়ামনে বসাইয়া রাখিবে—এইটী যদি পার তবে আর তোমার কোন ভাবনা নাই ।

যখন আত্ম-বিস্মৃত হইয়া তাঁহার জন্ত কাঁদিতে কাঁদিতে একেবারে আকুল হইয়া উঠিবে তখনই তিনি দেপা দিবেন ।

প্রধান ও শেষ কথা হইল—এই সমস্ত কথা জানিয়া বা শুনিয়া কিছু হইবে না । এই প্রকারের বহু কথা জানিয়াছ ও শুনিয়াছ, ভবিষ্যতে আরও অনেক জানিবে ; কিন্তু তাহাতে কি আনিয়া যায়, অভ্যাস এবং দৃঢ় অপ্যবসায় দ্বারা এইগুলিকে কার্য্যে পরিণত কর, তবেই জানা বা শুনা সার্থক হইবে ।

সমাপ্ত ।